TriangelTajM

Medlemsorgan för Tumba-Mälarhöjden OK, IFK Tumba SOK och Mälarhöjdens IK orienteringssektion,

Helena Adebrant – Årets TMOK-are 2011

Nr 2 - 2012

Tumba-Mälarhöjden OK

TUMBA SKIDOR & ORIENTERING

M·I·K 1924

TMOK

Styrelsen

Ordförande	Conny Axelsson	530 362 16
Kassör	Ulrik Englund	618 15 01
Sekreterare	Annica Sundeby	451 39 31
Ledamot	Johan Eklöv	530 33 453
Ledamot	Bosse Skoog	530 398 04
Ledamot	Staffan Törnros	646 16 32
Ledamot	Pär Ånmark	530 345 86
Suppleant	Daniel Torén	070 461 85 98
Suppleant	Thomas Eriksson	530 395 34

TTK (Tränings/TävlingsKommittén) - ttk@tmok.nu

	Anders Boström	070 228 2775
	Johan Eklöv	530 334 53
	Per Forsgren	99 37 15
	Matilda Lagerholm	530 304 73
	Mikael Tjernberg	070 226 28 48
	Daniel Torén	070 461 85 98
	Elsa Törnros	420 340 92
KTK-ansvarig	Thomas Eriksson	530 395 34
UK dam	Karin Skogholm	778 82 56
UK herr	Lasse Stigberg	530 344 95
UK H35+	Mats Käll	778 87 58

Ung-Kommittén

Ansvarig	Lotta Östervall	532 530 69
	Övriga ungledare, se Tumba- och MIK-informationen	

OL-Skytte

Ansvarig	Tor Lindström	532 532 17
	Johan Eklöv	530 334 53

FIK (Fest/InformationsKommittén)

Ansvarig	vakant	
Hemsida	Joakim Törnros	420 340 92
	http://www.tmok.nu	

Plusgiro

Tumba-Mälarhöjden OK 1974576-9

Kassörens adress:

Tumba-Mälarhöjden OK
c/o Ulrik Englund
Kronobergsgatan 15, 5tr.
112 38 Stockholm

epost: tmokkassor@gmail.com

TriangelTajm

E-postadress:	triangeltajm@hotmail.com	
Redaktionen	Helen Törnros	646 16 32
	Bosse Skoog	530 398 04
Ungdomsredaktör:	Frida Simensen	19 71 43
Distribution:	Staffan Törnros	646 16 32

Tidningen finns också upplagd på TMOK:s hemsida, under Övrigt

Preliminära manusstopp 2012:

Nr 3	25 aug
Nr 4	10 nov

Fotografer i detta nummer är, förutom redaktionen; bl a Håkan Elderstig fam Adebrant, Mikael Tjernberg och Jenny Warg. Dessutom har en del bilder hittats på internet.

Innehåll:

Redaktionens spalt 3
Ordförandens spalt 4
Årets priser 5
OL-skytte resultat 5
Tumbasidor 6
Info om Prova-på vecka 7
Naturpass och motionsorientering 8
TAKK 10
MIK-sidan 11
Karta och mark 12
25manna 2012 14
Klubbmästerskap 17
Sprint-KM 18
Fundrarn 19
TMOK-dag med lång-KM 21
10MILA 24
Sprint-DM 30
Centrum Team Sprint 31
EM i Dalarna 32
Tyskt sprintmästerskap 34
På ungdomsfronten 36
Ungdomsserien 37
MIK ungdom 39
StOF:s sommarläger 40
Inbjudan Melkers minne 42
Nybörjarkurs 42
IFK Tumba Prova-på vecka 43
Klingans skubb – inbjudan 44
Sommarserien 45
Prispallen 46
Anslagstavlan 47
Värdpar och skötsel av Harbrostugan 48
X:et 50

Redaktionens spalt

Vinter har blivit till vår och sommar. Personligen tycker jag att den första halvan av detta år har gått väldigt fort. Nästan så fort att jag inte har hunnit orientera mer än på måndagsträningarna med MIK-ungdomarna. Men jag vet att andra TMOK-are har varit flitigare med karta och kompass än vad jag har varit, vilket såklart är glädjande.

Snö var det dåligt med i vintras, vilket ledde till en riktigt lång orienteringsvår vilket var uppskattat och det har bjudits på många fina tävlingar. Några av dessa höjdpunkter kan ni läsa om här i TriangelTajm.

Första helgen i maj gick 10MILA av stapeln i Kvarn i Östergötland. TMOK hade fem lag som ställde upp och det väldigt unga ungdomslaget kanske imponerade mest av dessa lag. Men även damerna sprang bra i förstalaget, precis som herrarna också gjorde, trots många sena återbud.

Två helger senare var det stor folkfest, bland orienterarna, uppe i Dalarna. EM med publiktävlingar anordnades under Kristi Himmelsfärdshelgen i trakterna kring Orsa och Falun. Det var en 30-tal klubbmedlemmar som var uppe och representerade TMOK på ett alldeles ypperligt sätt. Vad jag har förstått hade ni det väldigt trevligt!

För att återgå till ungdomsspåret har det varit full fart hos våra yngsta medlemmar i klubben. Många har varit flitiga i skogen vilket har resulterat i fina prestationer ute på tävlingarna, främst på ungdomsserierna. Det är riktigt kul att se hur ungdomarna utvecklas och man kan se de steg som de tar i utvecklingen. I skrivande stund har vi just anlänt hem från ett tältläger i riktigt busväder där alla kämpade på i motvind, regn och 5 plusgrader.

Glada miner hos Frida och Matilda, trots buväder på StOF-lägret

2012 års höst största orienterings händelse närmar sig nu med stormsteg, 25manna i Himmelsboda. Planeringen är såklart i full gång och vi hoppas att det kommer bli ett riktigt lyckat arrangemang! Vilket det troligtvis också kommer att bli då vi har bra tävlingsledare i Anders Winell, Kalle Ryman och Lars Stigberg och många andra engagerade, duktiga och rutinerade funktionärer. Om du vill vara med i detta arrangemang men ännu inte fått någon förfrågan, hör av dig till någon av de personalansvariga. All hjälp är uppskattad!

Trevlig sommar och på återseende!
Redaktionen genom Frida

ORDFÖRANDENS SPALT

Äntligen sommar! Här följer en kort uppdatering av vad som hänt med Patriks och Helenas motion samt en kort summering av våren.

När det gäller Patriks och Helenas motion har ett möte ägt rum med representanter från de tre klubbarna. Det var många frågor som pratades igenom på mötet – det är en komplex fråga. Främst är det de ekonomiska konsekvenserna som är svåra att förutse om man går mot **en** klubb. Vi har ett uppföljningsmöte måndagen efter Jukola med fortsatta diskussioner. Innan det mötet skall fakta kring ekonomiska konsekvenser tas fram.

Ungdomarna har haft en väldigt bra vår med många fina resultat vilket är fantastiskt kul. Grattis alla duktiga ungdomar och ungdomsledare!

10MILA blev tyvärr ingen större succé. Många skador och sena återbud ställde till det, särskilt på herrsidan. Vi fick inte ihop två fulla lag och tyvärr så felstämplade förstalaget. Det är bara att bryta ihop och komma igen. På dam och ungdomssidan så var det mer förväntade resultat. Värt att notera var att vi hade ett av yngsta ungdomslagen. Tävlingarna höll en hög klass, bra arena, bra terräng och banor, bitvis väldigt fint i skogen.

”Gubbarna” i H40 regerade under sprint DM i Gubbängen.

Dalatävlingarna i samband med EM var fantastiskt bra tycker jag. Kul att många från klubben var där. Sprintfinalen på plats i ”hoppgropen” på Lugnets skidstadion gick inte av för hackor. Vilket tryck det var! Kanske särskilt eftersom det gick så bra för oss svenskar.

Kartprov Skattungbyn

Nu kommer sommaren med en massa bra sommartävlingar runt om i landet och ute i Europa, passa på och njut.

Glöm inte att det finns kläder på lager. Hör av dig till mig eller till ungdomsledarna om du behöver något.
Det finns: Tröjor, nylon (kort eller lång ärm) eller i funktionsmaterial (kort ärm), overaller, jacka med lång eller kort dragkedja. Västar och mössor.

Vi ses där ute!
Conny

Året priser 2011

I samband med TMOK-dagen den 9 juni avgjordes äntligen vilka som fick Årets priser för 2011. Grattis Helena, Ulrik och Johan!

Årets TMOK-are - Helena Adebrant.
Outtröttlig, driver hela tiden framåt och har lyft skidverksamheten med exempelvis Barnens Vasalopp på Lida. Vidare fixade hon TMOK dagen 2011 och hon är också en engagerad ungdomsledare.

Årets orienterare - Ulrik Englund
"Säkerheten själv - jämt". Distriktsmästare Natt och Medel. Tillhör Sverigeeliten i H40 med en 17:e plats på Sverigelistan för klassen. Han är även först av TMOK:s herrlöpare totalt på Sverigelistan.

Årets lopp - Johan Eklöv
VM i OL-skytte långdistans i Slavonice. Med en grym löpform och ytterst få misstag i loppet tog Johan segern med sju minuters marginal till tvåan, trots en mycket hård konkurrens!

OL-skytteresultat

Resultat från världscupen i Finland 11-12 maj

Sprint 11 maj
M21 4,4 km

4.	Johan Eklöv	30.02	+1.00
8.	Anders Boström	30.25	+1.23

Klassisk 12 maj
M21 10,6 km

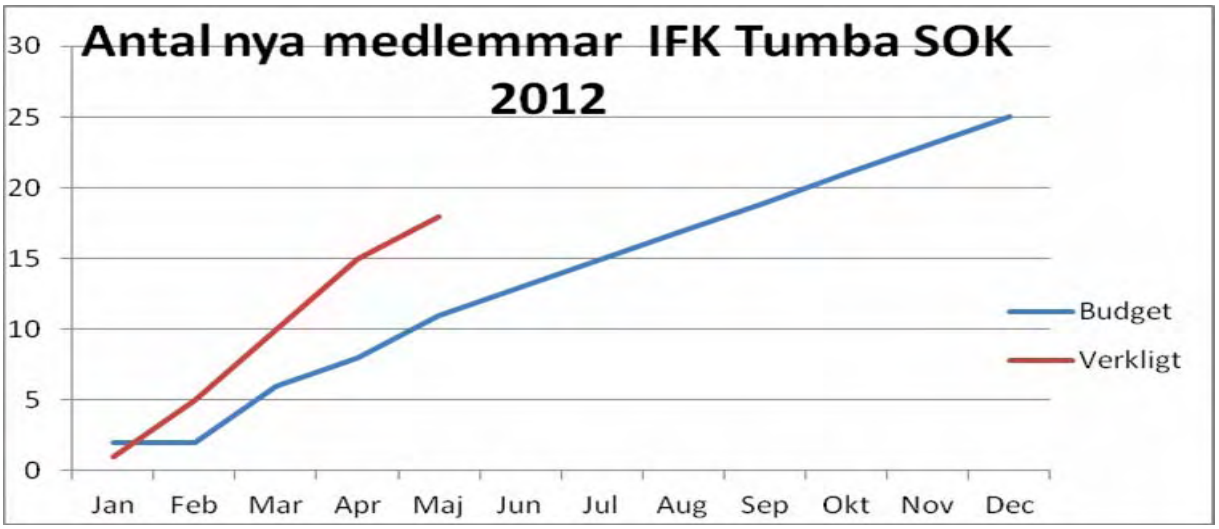
5.	Anders Boström	1:47:24	+11.46
8.	Johan Eklöv	1:53:08	+17.30

Tumbasidan

Rekrytering,
vår viktigaste uppgift!
Vi har brainstormat fram en vild lista med mer eller mindre möjliga rekryteringsaktiviteter. Alla är inte nya, men vi måste försöka vid varje möte med allmänheten. Några exempel:

- Senast gav MOL-kvällen (den tredje maj) två nya medlemmar.
- Nästa aktivitet är vid Hjärta Botkyrka i Hågelby den 9 juni.
- 6-10 augusti arrangeras ”Pröva på aktivitet” för 6-9 åringar vid Tumba Idrottshus (IFK Tumbas regi).
- Den 12 september arrangeras Harbrofajten för 17:e året i följd.
- Vi har en idé om att arrangera Salemmästerskapen för skolorna där.
- Ett antal skolaktiviteter.

Hittills har vi fått 18 nya medlemmar av de 25 som årsmötet fastslog som mål! Då har vi ännu inte räknat in nya medlemmar som kommer från Nybörjarkursen. Följ utvecklingen på Anslagstavlan i Harbro!



Idélista
Styrelsen har startat en ”Idélista” för att förbättra verksamheten ytterligare. Några exempel:

- Intervjuer med nya medlemmar på hemsidan
- Föredrag av intressanta personer på en klubbkväll
- Sätt upp banderoller på några strategiska platser inför MOL-dagarna
- Investera i träningsredskap utanför Harbro

Säkert har du som medlem mängder av idéer. Stora eller små – hör av dig!

Harbro
Roland Gustavsson driver på utvecklingen av Harbrostugan. Arrendet med kommunen förlängs. Senast har vi röjt sly söder om parkeringen samt lagt panel och målat förråds- och verkstadsboden söder om huvudbyggnaden.

Skidor
Vi satsar på en riktig skidhelg 26-27 januari 2013! På lördagen blir det Barnens Vasalopp och på söndagen premiär för Stockholm Ski Marathon. Båda dagarna vid Lida. Väderprognoserna lovar snö och strålande sol!!

I tävlingsledningen finns från Tumba Helena Adebrant (tävlingsledare), Lotta Östervall och undertecknad samt Johan Myhr från Ski Marathon och Leffe Wallin från Lida. Mer info kommer.

Vi försöker också att få markägarna Hamra att rensa ett stort antal träd runt elljusspåret för att få acceptabla skidspår till kommande vinter.

Trevlig sommar!
Lasse Stigberg

Info om Prova-på-vecka

Under vecka 32 kommer IFK Tumba att erbjuda barn i åldern 6 - 9 år möjlighet att prova på olika idrotter som bedrivs inom IFK-familjen. Se inbjudan på annan plats i tidningen.

Tanken är att lagidrotterna har var sin dag måndag - onsdag och orienteringen kommer in på torsdagen. Under fredagen kommer deltagarna att få välja mellan de aktiviteter de provat på tidigare i veckan.

All verksamhet kommer att ske med sporthallen/ishallen i Tumba som utgångspunkt. Vår tanke med orienteringen är t ex SI-sprint a la Hågelbydagarna, en bana i parken bakom ishuset, kartmemory, ev en äventyrsbana uppe i lilla Tunaskogen där Mats Käll ritat en karta, enkla kompassövningar och kanske lite mer idéer från våra ungdomsledare.

Hela evenemanget är ju ett prov. Vi vet ju ännu inte hur många deltagare det blir. Eller om det ens blir så många deltagare att evenemanget över huvud taget blir av.

Men om det slår väl ut och det blir många deltagare behöver vi ett antal frivilliga under torsdagen och fredagen i vecka 32, d.v.s. den 9 och 10 augusti. Botkyrka Kommun ställer upp med ”sommarjobb” för fyra ungdomar men vi behöver ju vara några orienterare också. Gärna några av våra ungdomar men givetvis är alla frivilliga välkomna

Är du intresserad av att vara med så kontakta Olle Laurell:
tel 070-772 69 75 alt 08-532 55 274
epost ollelaurell@hotmail.com
Olle Laurell

naturpasset

IFK Tumba SOK med Olle Laurell, Olle Rudin och Alve Wandin har även i år fått ihop två stycken olika naturpass. Ett i Salem, söder om motorvägen, samt ett på Brosjö-bladet. Vi vill ju inte vara på Tumba-Lida kartan med Naturpasset när skogen är avlyst inför 25manna.

På Brosjökartan finns några kontroller som inte skulle användas på tävling men fyller sitt syfte när man är ute ensam. Vi är även i nordvästra hörnet på kartan där vi sällan eller aldrig är med tävling eller träning. Skogen är väldigt grön på kartan men inte i verkligheten i det området.

Kontrollerna sitter som vanligt uppe ända till sista oktober så det finns gott om tid att hitta dem alla under sommaren och hösten.

Försäljningsställen är som vanligt apoteken i Tumba, Tullinge och Salem, Medborgarkontoren i Tumba och Tullinge, Lida värdshus samt Statoil i Rönninge. För klubbmedlemmarna finns ju också möjligheten att köpa sitt Naturpass i Harbrostugan enligt de anvisningar som finns där.

Köp Naturpasset och få en aktiv sommar och höst!

Olle Laurell

naturpasset motionsorientering

Orienteringsförbundet har i ett par år försökt öka rekryteringen genom att förmå klubbarna runt om i landet att anordna s.k. motionsorienteringar. De skall vara lite enklare arrangemang med banor i spannet vit till röd svårighet. Eller ÖM1 - ÖM6 om vi använder de beteckningarna. Det är viktigt att dessa lite enklare klasser alltid är med så att ev nya deltagare känner igen sig från gång till annan när de besöker de olika klubbarnas arrangemang.

Förutom de obligatoriska banorna kan arrangören också lägga till valfritt antal banor ytterligare med olika svårighetsgrad. Det innebär oftast att det finns en bana även för den lite mer kräsne orienteraren.

Programmet för Stockholms söderklubbar finns på StOF:s hemsida med följande adress:
http://stockholm.motionsorientering.se/program-sodra-sidan/

Och givetvis finns också en länk till norrklubbarnas sida på StOF:s hemsida om det skulle passa bättre.

Motionsorienteringens arrangemang kan vara ett bra komplement till sommarserien, luffarligan etc. Startavgift är 40 kr för ungdom och 60 för vuxna.

Nästa gång IFK Tumba SOK arrangerar är torsdagen den 16 augusti. Notera datumet i din kalender!

Vi behöver ju givetvis funktionärer men framförallt hälsar vi aktiva i alla åldrar välkommen till starten på höstsäsongen i Harbrostugan.

Motionsorientering 3 maj i Harbro

Den tredje maj drog IFK Tumba SOK sitt strå till stacken för att öka antalet orienterare. Vi anordnade en Motionsorientering från Harbro med Anders Käll som banläggare.

Olle Laurell höll i trådarna och fick hjälp med administrationen av Pär Ånmark och Alve Wandin och Olle Rudin för uthäng och arenabygge.

Pär hjälpte till vid motionsorienteringen

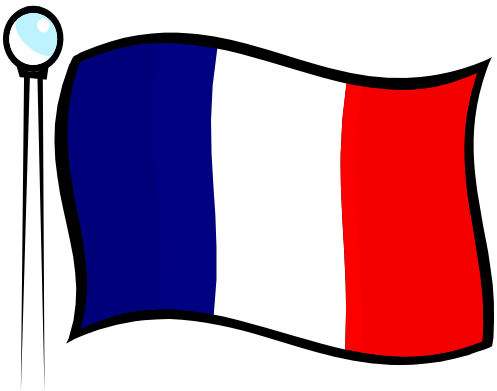
Vi hade förberett för våra nybörjargrupper att de skulle göra sin första riktiga tävling med SI-pinnar och allt när de kom för torsdagsträningen. I övrigt hade vi inte förväntat oss mer än något 10-tal orienterare och kanske några klubblösa.

Arenan var klar i god tid före kl 17.00, sekretariatet igång berett att ta emot anmälningar utöver våra ungdomar som redan var inlagda i systemet. Anmälningar är ju enkelt i systemet. I regel behöver bara löparen stoppa sin SI-pinne i avläsaren och välja bana. Eller om det är en klubblös så skriver man snabbt in namn och nummer på hyrbrickan. Men det här var ingen vanlig dag, för strax före 17.00 kom 23 fransmän från O'Jura orienteringsklubb som tog detta som ett mellanspel inför 10-mila och EM.

Det innebar att de givetvis inte fanns i systemet och skulle då registreras en och en. Och det var ett kacklande på engelska och franska, frågor om banor, priser, duschar och allt annat.

Och i detta skulle en stackars "registrator" uppfatta namn, klass och SI-nr och försöka få någorlunda rätt stavning på de namn som uppfattades. Vi var flera i tältet, som tur var, och fransmännen fick skriva ner namn och övriga uppgifter så att vi kunde registrera allt i efterhand. Tack Lasse och Jörgen för hjälpen.

Slutsummeringen blev totalt 69 startande varav 12 klubblösa. Och det är ju bra. Det är ju de klubblösa som är den verkliga målgruppen.



Fransk touch på kvällen

Lasse Stigberg hade verkligen tagit på sig rollen som rekryterare och pratade varmt om orientering i sig och IFK Tumba SOK i synnerhet och kunde innan kvällen var slut notera några nya namn i klubbens matrikel!

Olle Laurell

TAKK – Lite information

Ungdomsserien
I förra numret av TT funderade vi på om vår arena skulle finnas ovanför grustaget vid Uttran. Den omfattande skogsgallringen gjorde dock att vi istället flyttade till Pistolskyttebanan i Salemskogen. Efter ett, som vanligt, gediget jobb av tävlingsledare Olle Laurell bjöd vi på ett perfekt arrangemang för 129 ungdomar (153 anmälda) från Hellas, Älvsjö-Örby, Tullinge och TMOK.

Det blev en härlig sommarkväll med många fina insatser av löparna, men också av alla våra funktionärer. Patrik Adebrant supportade Olle Laurell och Emma Englid och Anders Boström strängade tuffa banor i den utmanande Salemterrängen (skulle kunna vara 25mannaterräng 2017☺). Kontrollutsättare var Emma och Eva, Alve Wandin, Lennart Hyllengren och Olle Rudin. Samma trio såg sedan till att bygga en arena innan de gick över till att hjälpa Kristoffer Hylander med att få in alla bilar precis på plats enligt det planerade P-området.

Klart för start! Ronja Hill och Carina Johansson hade organiserat en jättefin startplats! Hela startproceduren flöt på utan problem med hjälp av Barbro och Kristina Moberg. Pär Ånmark skötte som vanligt sekretariatet, nu med glädjande och utmärkt stöd från Lovisa och Emma Käll!

Väl i mål kunde man besöka en välsorterad servering med både mackor och varm korv. Anna-Lena Hyllengren och Anita Stigberg lyckades bl.a. sälja 60 varmkorvar och 50 mackor. Torbjörn Lindsten hade skänkt en hel massa godis och ett antal föräldrar hade bakat ca 100 välsmakande kaffebröd! Namn att lägga på minnet för framtiden är bakarna Kurt Lilja, Catrin Sandelin, Robert och Lillan Duvsten, Karin Zackrisson, Carina Persson, Maria Johansson och Annelie Ahlroth. Sammantaget en ny framgång för Tumba som arrangör!

Resultatlistan finns i sin helhet i Eventor men vi kan konstatera att Tullinge med flest deltagare fick mest poäng följt av TMOK, Älvsjö-Örby och Hellas.

SM i OL-skytte
Helgen 9-10 juni arrangeras SM i OL-skytte av Tumba i Strängnäs, dvs. efter att detta har skrivits. SM Sprint på lördagen och SM Masstart på söndagen. Båda tävlingarna ingår i Svenska Cupen också. Som vanligt är Tor Lindström samt Johan och Terese Eklöv huvudansvariga.

25manna
Som allt fler börjar känna till, så arrangerar vi 25manna lördagen den 6 oktober med Korten dagen efter i Snättringe och Södertörns regi. Mer info finns på annan plats i tidningen, men jag passar på att understryka personalbehovet före under och efter tävlingshelgen. Mellan 300-400 personer behövs!

Boka lördagen den 6 oktober med 25manna i din kalender!

Lasse Stigberg
TAKK-ansvarig

MIK-sidan

Sommaren står för dörren. Härligt!

Många har flera roliga tävlingar framför sig. För mig närmast är det Jukola som står för dörren. Sen är det Klingans skubb i augusti. En tävling som absolut inte får missas!!!

Några ord om rekrytering
Utan rekrytering har vi ingenting. Under våren tycker jag att vi har märkt ett vikande intresse för kavlar. Det har varit svårt att få ihop lag. Många av våra duktiga löpare har börjat nya kapitel i sina liv och fått andra prioriteringar. Vi blir trots allt äldre (hur man nu kan säga det om 30+ åringar?) och det är inte lika självklart att man är med på alla tävlingar, träningar och kavlar. Så om vi inte rekryterar och har en fungerande ungdomsverksamhet, vad har vi då kvar?

Via idrottslyftet har vi bra ungdomsverksamhet och bra rekrytering men detta dras runt av några få eldsjälar. I slutet av maj körde vi en provapå-orientering i Västertorp där barnen efteråt fick komma ner till MIK:s lokal på Puckgränd för lite saft och bullar medan vi pratade och presenterade klubben för deras föräldrar. Detta var oerhört uppskattat och det kom runt 20 barn och några föräldrar. Men något som flera barn reflekterade över och kom med försynta frågor om: ”Är det bara gubbar som orienterar?” Nu tror jag inte Åke, Bengt och Kalle blev ledsna över det utan tänker precis som jag. Är det så vi vill att orientering ska uppfattas ute i skolorna. Att det är en mossig sport med bara en massa gubbar? Något att fundera på under sommaren.

Jättehopp av Daniel

25-manna 6 oktober
Tävlingen är oerhört resurskrävande i form av personal. Vi har problem. Klubben är för liten och vi kan inte bemanna alla poster. Vi kommer att behöva ta in ett antal externa parter för att klara bemanningen. Detta innebär minskade intäkter till klubben! Jag vill uppmana alla åter en gång att slita och dra i era vänner, släktingar, grannar mm. Vi behöver all hjälp vi kan få!

Har du inte anmält att du kan vara med på 25manna eller har någon ytterligare resurs, skicka ett mail till daniel@toren.se

Trevlig orienteringssommar önskar
MIK:s styrelse genom
Daniel Torén

Karta & Mark

Nu är Allmänhetens karta Lidaskogen klar för tryckning!

Projektgruppen för Allmänhetens karta har nu namnsatt den. Namnet blev Lidaskogen. Som läsaren nog redan vet utgör hela vår Tumba-Tullingekarta bakgrundskarta för denna eminenta trycksak. Tack vare projektet har bakgrundskartan själv vunnit lite grand genom att Mats Käll rekat och digitaliserat såväl Rikstens Friluftsstad som den bakomliggande skogen intill Västerhaningeleden. Kartan är nu komplett och har naturliga gränser runt om, så att säga.

Vi räknar med att ha 2 000 st vikta kartor i mitten av juni. Även 2 000 st plastfickor för dessa A5-vikta kartor. Till priset av knappt 20 000 kr. Mycket pengar är det, men vi räknar med en god försäljning. Priset/karta har vi satt till 100 kr. Och vi tror att efterfrågan kommer att täcka våra kostnader med god marginal. Vi hoppas på en försäljning via Tumba Bokhandel, medborgarkontoren, Lida Värdshus för att nämna några försäljningsställen. Sonderingar har vi gjort gentemot Rikstens Friluftstad – där bor många!

***Vem visste** att på den större husgrunden rakt söder om Rödmossen fanns ett torp som visserligen var byggt av trä. Men inga stockar och inte heller några bräder utan kapade och tvärlagda träkubbar – en s.k. kubbstuga!?. Denna märkliga stuga fanns intakt då denne textmakare blev påtänkt av sina föräldrar. Under 1940-talet sålunda.*

Skogsmulle föddes på Lida

Många goda tankar har stötts och blötts under arbetets gång. Bl.a. är framsidan nu försedd med ett utökat antal områdesnamn och många återuppväckta torpnamn.

Kommunens, Hamra Gårds, Riksten Friluftsstads AB. Lida Värdshus och Lida kapells loggor förhöjer verkligen synintrycket. Framför allt syns kommunens spårsystem med sina infotavlor och Sörmlandsleden nu tydligt. Även de lite större parke-ringsmöjligheterna för de bilburna är markerade med sina P.

Ekonomibyggnad på Rikstens gård

***Vem visste** att Botkyrkas enda kända häxprocess utspelades i Himmelsboda 1671 då smedshustrun Katarina Seffersson anklagades för häxeri? Hur det gick för Katarina? Jo, hon klarade livhanken.*

Men även baksidans innehåll har utvecklats till något riktigt bra. Förutom den självklara presentationen av våra två klubbar har Skogsmulles födelse och allt annat kul med Lida Friluftsgård fått sin naturliga del av utrymmet. Hälften av baksidan ägnas faktiskt åt områdets historia med 25-talet torp kryddat med historierna om Rikstens och Nolinge gårdar. Också Göstas kallkälla i Skyttbrink med sitt flödande och drickbara vatten har fått plats.

Försäljningsidén är att även kunna sälja kartan via internetbetalning. Sist men inte minst:

Här har alla klubbmedlemmar i båda klubbarna ett ansvar att ta. Sälj vår fina Lidaskogen!!

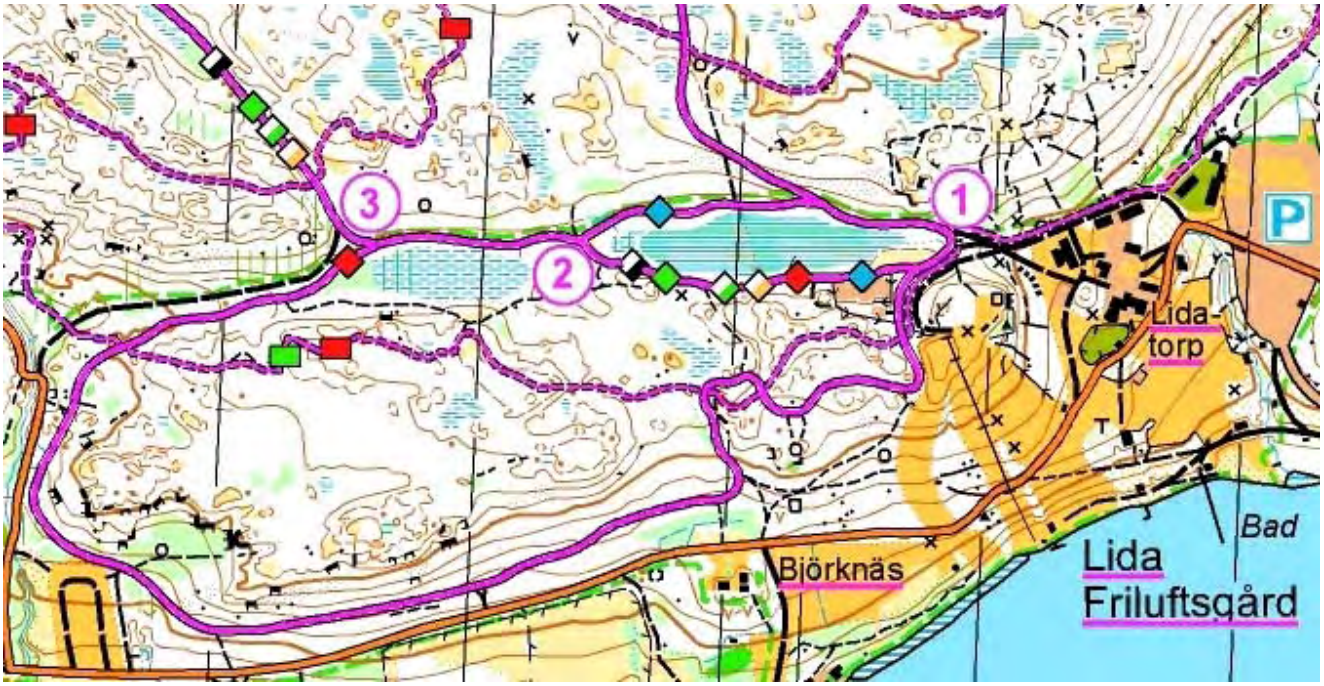
Flera med mig säger: Äntligen!

Detta var artikel fyra om våra kartor! Tyck till!

Anders Winell

Projektgruppen:
Per-Arne Forsberg (TSK), Per-Ove Kivisäkk (TSK), Mats Käll (IFK) och undertecknad.

Sakinnehåll:
har lämnats och granskats av Håkan Alliinger (IFK), Stig Geber (Grödinge hembygdsförening), Sven-Gunnar Broström (Botkyrka kommun).



Motionsspåren finns med på kartan "Lidaskogen"

25manna 2012

En rapport över dagsläget. Kartavtalet är klart samt de flesta andra avtal är klara för påskrift.

Beträffande arenan hade vi hoppats på hjälp från Försvarsmakten när det gäller en större bro och en aluminiummatta på sankt område, men tyvärr har vi fått nej ifrån dem. Vi kommer däremot att få hjälp av Lida för att bygga en bro. Resten bygger vi själva med grejer från Anders Käll.

Arenan har nu fått en slutlig form med vindskydd runtom tävlingsdelen. Parkeringen som förut fanns på andra sidan ”krondiket” har flyttats till gamla flygplatsen (se medföljande arenaskiss).

Viktiga saker just nu är att få in information från blocken över vad de behöver i form av bord, stolar, tält och annan större utrustning, så att detta kan beställas. Även behovet av skyltar och banderoller ska komma in. Tävlingsledningen kommer att kalla till möten, nu i mitten av juni, med varje block för att skaffa sig information om läget inför sommaren, samt kontrollera om något block behöver extra hjälp.

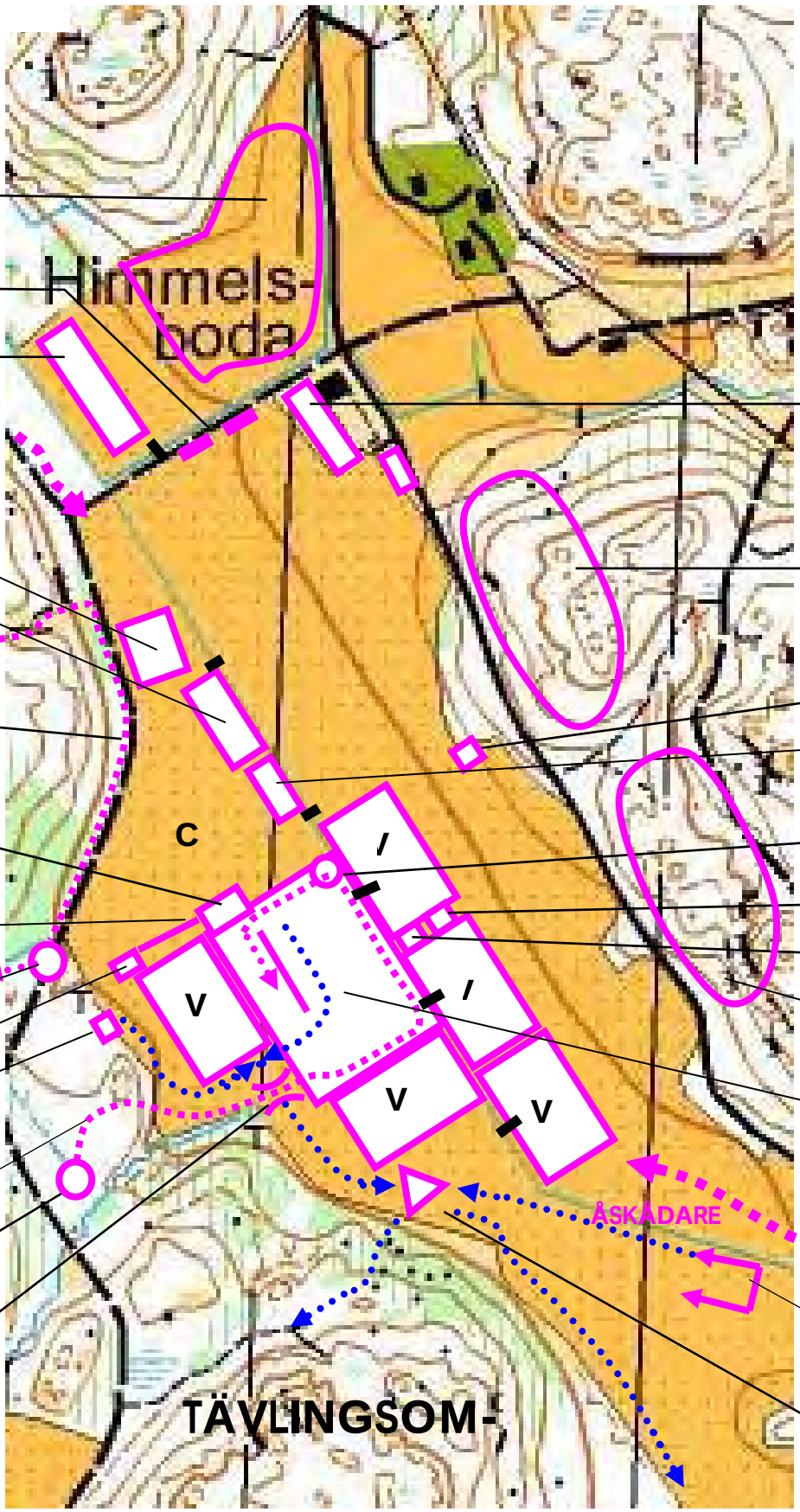
En sak som växer år för år vid större tävlingar är funktionen som vi valt att kalla **Samband / IT** och som finns under TA-blocket. Förutom radiokontroller, som i år blir ”trådkontroller” i skogen så är det förstärkning av mobiltelefonnätet, kunna ha direktkontakt för kortbetalningar i Sporttältet och Serveringen. Radiosamband med kontollvakter och sjukvårdspersonal i skogen krävs också.

Det pågår via FRO (Frivilliga Radio Organisationen) en diskussion med Trafikverket om att få koppla in oss på deras Internetanslutning som finns på Grödingebanan. Det innebär dragning av fiberkabel ca två km fram till arenan. Vi har även andra offerter på gång från FRO avseende lån av utrustning för radiosamband och Net1-modem. De senare används bl a för tidigare nämnda kortbetalningar.

Vi har även kontakter med ett företag (Qrodo) för eventuell WebTV-produktion. Det kommer att finnas Webkameror på ett par ställen, dessa är dock mest till för att hjälpa vår speaker. Detta kan man sända vidare t.ex. till 25mannas hemsida. Hela TV-produktionen kan ses i efterhand för den kommer att finnas kvar efter tävlingen.

Anders Winell, Kalle Ryman och Lars Stigberg

25mannaarenan 2012



Funktionärs parkering

Toaletter

Dusch

Gångväg tävlan de

Sportförsäljning

Servering

Inkomman- de löpare mot

Sekretariat

Resultat

Publik- kontroll

Kiosk

MOL

Inkomman- de

Sista kontroll

Löparbro

Fältköket + Smörgåsbe-

Miniknat- sal-

Miniknat

Marknadsfö ringsplats

Speaker, VIP/Press

Kiosk

Infotält

Miniknat- sal-

Växel, Mål

Gångväg tävlan- de buss- & bilpar- ke- ring Rikstens Fri-

Start

Utgående löpare

V = Vindskydd ▬ = Bro C = Ceremoniplats, prisutdelning

IFK TUMBA-MÅLET

Var med och sponsra din klubb!
Vid varje köpt IFK Tumbamål går 5 kr till IFK Tumba!
Välkommen till McDonald's® Tumba!

Tumbamålet består av Big Mac™, Cheeseburgare, valfri dipsås, stor pommes frites och stor läsk.

IFK TUMBA

Fotboll, Friidrott, Handboll, Ishockey, Skid- och Orienteringklubb

i'm lovin' it

Klubbmästerskap 2012

Avgjorda KM

- Natt-KM 16 mars Hacksjöbanan
- Sprint-KM 4 juni Vinterviken
- Lång-KM med TMOK-dag 9 juni Malmsjön, Södertälje

Kommande KM

- Medel-KM 30 augusti
- Ultralång-KM i höst, datum bestäms senare

Ställningen i KM-Cup efter Natt-KM

	Natt	Sprint	Lång	Medel	Ultralång
KM-Cup A					
Per Forsgren	25				
Anders Boström	22				
KM-Cup B					
Karin Skogholm	25				
KM-Cup C					
Staffan Törnros	25				
Tomas Holmgren	22				
Conny Axelsson	5				
Thomas Eriksson	5				

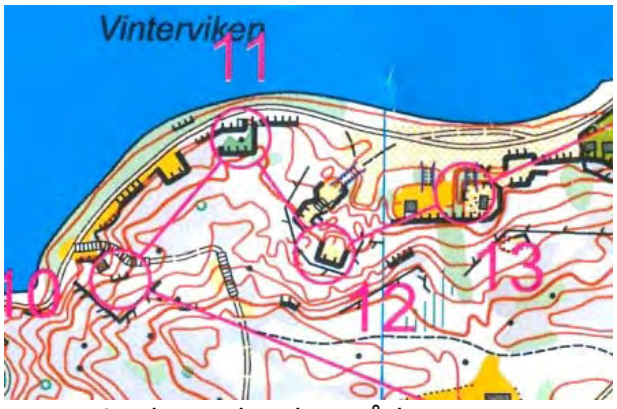
Robert Tellvik, på besök från Norge, tog hem klubbmästartiteln i H21 på Lång-KM

Sprint-KM 4 juni vid Vinterviken

Sprint-KM samlade många deltagare även i år, hela 58 TMOK-are sprang tävlingen som gick vid Vinterviken en måndagskväll i början av juni.

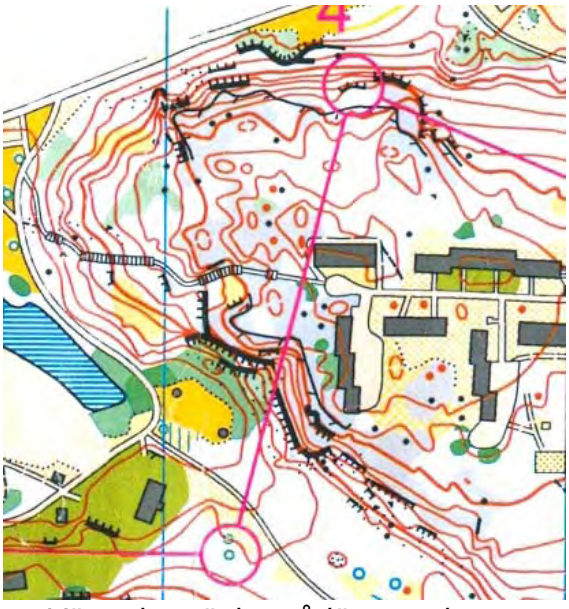
Sprint-KM vid Vinterviken

Joakim Törnros var banläggare, tävlingsledare m m och hade lagt riktigt kluriga banor. Det var inte många vuxna som var riktigt nöjda med sina lopp. De flesta hade gjort åtminstone någon krok eller ett dåligt vägval. Det var inte heller några snabba tider då det är rejält kuperat i området.



Lurig avslutning på banorna

Karin Skogholm och Anders Boström tog hem klubbmästartitlarna i D21 respektive H21. Men Anders fick faktiskt se sig slagen av både H40- och H45-segrarna (Mikael Tjernberg och Dan Giberg) som hade samma bana. Så moralisk herrsegrare var väl Mikael.



Vägvalssträcka på längsta banan

Fam Kempe bjöd på rabarberkaka

Gå gärna in i klubbens kartarkiv och titta på vägvalen. Ni hittar kartarkivet längst ner på tmok.nu.

Av de startande var nästan hälften ungdomar, kul, även om det delvis berodde på att måndagar är träningskväll för Mälarhöjdens ungdomskurs.

Även om Joakim gjorde det mesta så fick han en del hjälp. Eva Englid började med att sätta ut kontroller och var sedan startfunktionär. Flera föräldrar fick också hoppa in på lite olika poster och Staffan ordnade datorbiten. Familjen Kempe bjöd på hembakad rabarberkaka med kaffe eller saft, något som var mycket uppskattat.

Efter att regnet hängt i luften under eftermiddagen blev det en fin kväll och det var kul att se alla TMOK-are vimla omkring. Hoppas traditionen med Sprint-KM i början av juni fortsätter kommande år.

Helen Törnros

FUNDRAR'N

Resultat Sprint-KM

Bana A 3020 m

H21

1	Anders Boström	25.18
2	Linus Rispling	25.24
3	Per Forsgren	25.46
4	David Hedberg	26.49
5	Olov Wetterlund	30.36
	Robert Tellvik	Ej godk.

D21

1	Karin Skogholm	26.44
2	Elsa Törnros	28.02
3	Sofia Forsgren	30.21
4	Jennifer Warg	32.03
5	Linda Ruthström	48.30
	Järla Orientering	
6	Eva Carlsund	48.33
7	Annica Sundeby	51.11
	Malin Sundeby	Ej godk.
	Skogslöparna	

H40

1	Mikael Tjernberg	23.51
2	Jerker Åberg	25.49
3	Patrik Adebrant	30.50
4	Anders Käll	31.41
5	Fredrik Huldt	41.01

H45

1	Dan Giberg	24.54
2	Mats Käll	31.49
	Mats Nord	Ej godk.

H50

1	Staffan Törnros	37.05
2	Conny Axelsson	40.47
3	Håkan Elderstig	41.01
4	Bengt Branzén	52.50

D40

1	Carina Johansson	44.52
	Helena Adebrant	Ej godk.

D18

1	Emma Käll	38.40

H16

	Erik Branzén	Ej godk.

Bana B 2230 m

D55

1	Helen Törnros	29.15

Bana C 2170 m

H14

1	Johan Giberg	17.57
2	Adrian Wetterlund	39.43
3	Rikard Kempe	48.36

D14

1	Ellinor Östervall	20.08
2	Emma Persson	27.24
3	Moa Hill	39.58

Bana D 1750 m

D12

1	Ebba Adebrant	15.10
2	Siri Rosengren	26.35

H12

1	Alexander Käll	10.51
2	Erik Åberg	11.58
3	Max Igor Kajanus	15.52
4	Emanuel Wetterlund	23.42
5	Alfred Andreasson	26.41

D10

1	Hanna Åberg	19.08
2	Emelie Lilja	20.16
3	Kerstin Åberg	29.04
	Elsa Käll	Ej godk.

H10

1	Elias Adebrant	24.43
2	Leo Kajanus	27.50
3	Alexander Irle	36.38
4	Teodor Hedberg	39.56

Inskolning

1	Evely Nord	24.29
2	Linus Rackner	27.59
3	Elvira Wetterlund	31.52
4	Fanny Ramberg	32.35
5	Gustav Rackner	34.53
6	Ville Enzell	40.49

TMOK-dag med Lång-KM 9 juni

Även i år var det familjen Adebrant som ordnade TMOK-dagen med Lång-KM. Plats var Gillberga friluftsgård vid Malmsjön utanför Södertälje. Dagen började med lite regn så det var skönt att kunna samlas inomhus.

Tyvärr krockade TMOK-dagen i år med SM i OL-skytte som IFK Tumba arrangerade i Strängnäs. En miss i koordinationen som upptäcktes lite för sent för att det skulle gå att ändra på något av arrangemangen. Trots detta var det nästan trettio löpare som startade på KM.

Första punkt på programmet var Lång-KM där vi utnyttjade banorna som Södertälje IF haft på sin tävling Crazy Town Forrest Race några dagar tidigare.

Vinnare i HD21 klasserna blev två revanschsugna löpare. Elsa vann D21, efter att ha varit tvåa på Sprint-KM och Robban vann H21, efter att ha hoppat över en kontroll på Sprint-KM.

För övrigt var det favoritsegrar i de flesta klasserna utom D14, där Emma lite överraskande slog Ellinor.

Efter KM var det gemensam matlagning och lite roliga tävlingar, typ frågesport om klubben och klubbmedlemmar. Det kommer förhoppningsvis ett längre reportage om TMOK-dagen i nästa nummer av TriangelTajm.

Vill ändå passa på att redan nu framföra ett stort tack till Helena och Patrik som lagt ner ett stort jobb på att få till en trevlig dag.

Helen Törnros

Snart dags för start på Lång-KM

Resultat Lång-KM

D21	5330 m	Tid
1.	Elsa Törnros	43:13
2.	Karin Skogholm	44:53
3.	Eva Englid	64:17
4.	Annica Sundeby	101:20

H35	5330 m	Tid
1.	David Hedberg	40:21
2.	Patrik Adebrant	49:27
3.	Olov Wetterlund	59:17

D40	4810 m	Tid
1.	Helena Adebrant	53:44
2.	Charlotta Östervall	71:57

H45	5330 m	Tid
1.	Dan Giberg	45:14
2.	Thomas Eriksson	61:41
3.	Mats Nord	79:32

H60	2870 m	Tid
1.	Staffan Törnros	35:07
2.	Bo Skoog	40:14
3.	Olof Rudin	51:33

D60	2870 m	Tid
1.	Helen Törnros	40:45

Vår nye medlem, David, vann H35

H21	8340 m	Tid
1.	Robert Tellvik	69:49
2.	Linus Rispling	71:20
3.	Jakob Skogholm *(Centrum OK)*	81:43
4.	Jerker Åberg	98:24

HD10	1780 m	Tid
1.	Hanna Åberg	15:45
2.	Elias Adebrant	20:46

HD12	2930 m	Tid
1.	Alexander Käll	17:43
2.	Erik Åberg	19:00
3.	Ebba Adebrant	22:27

H14	3510 m	Tid
1.	Johan Giberg	39:56
2.	Adrian Wetterlund	56:23

D14	3510 m	Tid
1.	Emma Persson	35:12
2.	Ellinor Östervall	37:03

Hanna – nöjd segrare i HD10

Funderar du på att sälja din bostad i framtiden? Ta vårt steget-före-paket idag.

Om du funderar på att sälja din bostad, kan det vara bra att ta hand om det praktiska i god tid.
I vårt Steget-före-paket ingår bland annat värdering, fotografering, beskrivning med mera.

Välkommen in till oss på Fastighetsbyrån.

Swedbank

Fastighetsbyrån

10MILA 2012

Återigen en resa till Östergötland! Den här gången till Kvarn, norr om Borensberg, norr om Linköping. Intresset för årets 10mila har inte varit på topp bland våra löpare från TMOK! Det har märkts, inte minst på anmälningarna till vårens stafetter söder om stan.

Fredde följer damstarten

OK, till Måsenstafetten fick vi ihop ett H17-lag, två i H120 och ett i D120! Sedan var det slut på intresset! Inga lag varken i Kolmården eller på Stigtomtakavlen. Stafetter där vi traditionellt brukar vara flitigt representerade.

Varför? Många skador är väl en delförklaring. Det nya anmälnings-systemet i Eventor har krävt att löparna tar egna initiativ. I det gamla TMOK-systemet låg UK på med frågeformulär och påminnelser. Kan det ha påverkat intresset eller är det helt enkelt så att ambitionerna har minskat? En fråga för styrelsen och TTK?

På 10mila ställde vi upp med två damlag och två herrlag. Båda damlagen kom runt medan herrarnas förstalag stämplade fel och andralaget till slut inte blev komplett (tre löpare fattades).

Första damlaget fick en utmärkt start genom pånyttfödda Elsa Törnros. En jättefin 59:e plats och bara 3.21 efter täten. Jenny Warg gjorde ett stabilt lopp på andrasträckan, men tappade till 97:e plats. Lagets stora överraskning var Emma Käll, som med nästbästa km-tid plockade 13 platser upp till 84:e plats.

Fyra femtedelar av förstalaget
Karin, Hanna, Elsa och Emma

Storasyster Hanna har en bit kvar till fjolårsformen och tappade till plats 124. Eftersom målet vi funderat på som möjligt var 100:e plats, såg det lite mörkt ut för Karin Skogholm. En misstänkt järnbrist hade gjort att Karin inte verkade vara i bästa form. Men det blev nära! 101:a plats får väl ändå bedömas som väl godkänt!

Andralaget hade det lite tyngre och kunde inte hålla undan för om-starten. Outstanding var Helena Adebrant på sista sträckan med en utmärkt km-tid på 8,5.

Pavel och Tomas - årets tjecker

Som sagt, många skadade löpare saknades i herrlaget. Ulrik Englund, Mattias Allared och Joakim Törnros tillhörde de skadades skara. Många andra hade andra varierande skäl till att inte ställa upp! Telefonerna gick varma, men till slut fick UK ge upp idén att få två kompletta lag.

På första sträckan började Tomas Landovsky rätt tidigt med en miss. Mellan 3 och 6 km gick Tomas jämnt med täten, så hoppet väcktes. Tyvärr blev det på andra halvan några missar till, som gjorde att vår uttagningsstrategi sprack. Den gick ut på, att Johan Eklöv på tredje sträckan, skulle se till att Jerker Åberg fick bra ryggar att jobba på under Långa Natten. Idén var att växla runt placering 100, men det blev hundra fler och dryga timmen efter täten jämfört med planerade 32 minuter efter! Tufft för Jerker och det smög sig in en överhoppad kontroll på en kortsträcka!

Anders fick springa långt

På sträckorna 5-9 höll löparna i stort sett planerade tider. Micke Tjernberg, Danne Giberg och alltid säkre Pavel Kosarek presterade km-tider runt 6,5. Om vi varit kvar i tävlingen hade de tre plockat 92 platser! Även reserverna Anders och Mats Käll gick

säkert med minuten sämre km-tid. Matte lyckades undvika omstarten som siste man precis innan repet drogs! Anders Boström fick då gå ut på en av historiens längsta sista sträckor, 17,8 km. En tuff uppgift, men Anders hade faktiskt plockat åtta platser om vi varit kvar.

Tyvärr lyckades inte UK, trots många samtal, få till ett fullt andralag. Många tappra insatser gjordes, inte minst av Jenny Warg. Hon tyckte att damernas andrasträcka inte var nog utan ville gärna få testa herrarnas motsvarande på natten.

Kjelle öppnade med bästa km-tiden, 8,7. Glädjande att se Patrik Axelsson i skogen igen. Tur att vi har veteraner som Conny, Staffan, Fredde och Mats Nord som ställer upp när det behövs

Sammanfattningsvis godkänt för damerna men chans för revansch för herrarna på Jukola! Bättre intresse för vårstafetterna kan kanske också medföra ett bättre 10mila 2013!

Från coachplats
Lasse Stigberg

Jennys debut på herrkavlen

Conny och Jette fixade en pastawok

Efter en lyckad damstafett med en 101:a plats för första laget (en plats bättre och vi hade blivit omnämnda i den tyska nationella rapporten om 10Mila och två platser bättre och vi hade varit bästa ”tyska lag”…) var det dags för min debut i herrarnas 10Mila. I ett lag som inte kan slås av många andra – i alla fall när det gäller stämningen. Kanske var den underbara supén som Jette och Conny bjöd på efter damstafetten en av anledningarna?

Starten gick 21:30, jag sprang andra sträckan precis som på eftermiddagen. Kjell började bra och jag blev orolig att jag inte skulle hinna till start, men sedan gav han mig lite tid ändå och kom bara några minuter efter Tomas i första laget.

Jag började som jag hade slutat på eftermiddagen och hängde efter de två som gick ut precis före mig – men det visade sig vara helt fel taktik på natten. Efter att en av mina konkurrenter lämnade mig i sticket letade jag i 12 minuter efter min första kontroll (jag hittade tyska staden Leipzig i skogen i stället) och var säker på att vi var sist nu. Några kontroller senare hade jag lärt mig hur man springer herrarnas 10Mila och det blev bättre och bättre och till slut kom jag i mål, lite ledsen att Patrik hade fått vänta så länge.

Jenny sprang både dam- och herrstafetten

Jag såg snabbt att vi i alla fall hade lämnat tävlingens bästa tjejlag, Moras Ladies night, bakom oss. Tillbaka vid klubbtältet blev jag mottagen av jätteglada miner: ”Vad bra att det tog tid – då finns det en chans att det är ljust på långa natten.” ”Vi ligger inte sist? Det är lugnt, det kan resten av laget fixa”.

Tjejgänget (Moa, Ebba och Ellinor) njuter av supén

Sedan följde några kanonlopp av Patrik Ax och Conny – vilken prestation att klara av så långa sträckor så bra mitt i natten (men jag hade lyckats och Conny fick ganska mycket ljus på sin resa genom skogen). Även Staffan, Fredde och Mats klarade sina lopp väldigt bra och vi misslyckades med att komma sist. Alla kunde plocka platser, framförallt Conny (17!).

Trots hjälpen av en Centrumlöpare, som nådde bästa sträckplacering av alla i laget, saknades två löpare för att få ett fullt lag. Vilket var tråkigt, men vad spelar det egentligen för roll om det är åtta eller tio stycken som gör fina prestationer och har trevligt i ett lag som i princip bara bestod av reserver som blev inkallade i sista stund?

Jättebra gjort allihopa!

Jenny Warg

10MILA-resultat

Str	Längd		Ungdomar	Plac	Löptid	Km-tid
1	4,9		Ellinor Östervall	223	46,58	9.5
2	3,7	Rak	Ebba Adebrant	216	34,38	9.3
2	3,7	Rak	Moa Hill		40,49	10.9
3	4,8		Alexander Käll	168	39,23	8.2
4	6,6		Johan Giberg	167	60,02	9.1
	20,0				**181,01**	**9.1**

Damer

Str	Längd		Damer Lag 1	Plac	Löptid	Km-tid
1	7,5		Elsa Törnros	59	47,53	6,4
2	7,8		Jenny Warg	97	56,27	7,2
3	5,7	Rak	Emma Käll	84	39,46	7,0
4	7,3		Hanna Käll	124	64,15	8,8
5	10,9		Karin Skogholm	101	80,12	7,4
	39,2				**288,28**	**7,4**

Str	Längd		Damer Lag 2	Plac	Löptid	Km-tid
1	7,5		Lotta Östervall	324	79,48	10,6
2	7,8		Lovisa Käll	317	95,54	12,3
3	5,7	Rak	Annica Sundeby	307	67,17	11,8
4	7,3		Carina Johansson	296	78,20	10,7
5	7,3	Omst	Helena Adebrant	284	61,50	8,5
	35,6				**383,09**	**10,8**

Damernas förstalag spurtar mot mål, Elsa, Jenny, Emma, Hanna och Karin

Str	Längd		Herrar Lag 1	Plac	Löptid	Km-tid
1	14,3		Tomas Landovsky	246	107,50	7,5
2	8,2		Per Forsgren	233	59,44	7,3
3	13,9		Johan Eklöv	196	97,08	7,0
4	17,5	Rak	Jerker Åberg	(228 felst.)	159,20	9,1
5	9,7		Micke Tjernberg	(177)	63,10	6,5
6	9,8		Dan Giberg	(162)	63,32	6,5
7	6,9	Rak	Anders Käll	(163)	53,15	7,7
8	13,3		Pavel Kosarek	(147)	87,35	6,6
9	9,1		Mats Käll	(140)	68,43	7,5
10	17,8		Anders Boström	(132)	142,49	8,0
	120,5				**903,04**	**7,5**

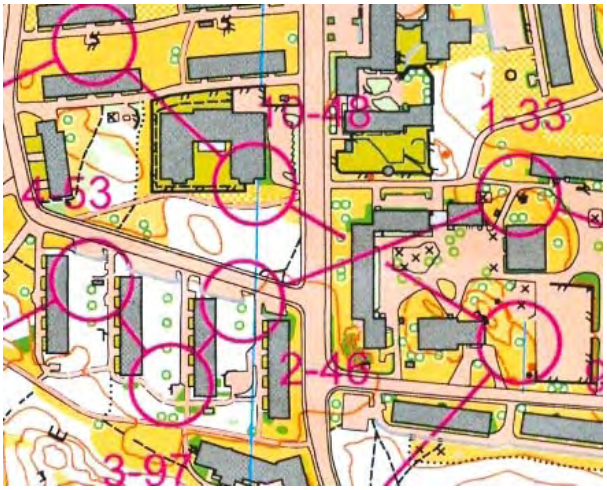
Str	Längd		Herrar Lag 2	Plac	Löptid	Km-tid
1	14,3		Kjell Ågren	288	124,03	8,7
2	8,2		Jenny Warg	296	86,35	10,6
3	13,9		Patrik Axelsson	295	149,31	10,8
4	17,5	Rak	Conny Axelsson	278	201,25	11,5
5	9,7		Staffan Törnros	277	94,17	9,7
6	9,8		Fredrik Huldt	276	106,55	10,9
7	6,9	Rak	Mats Nord	276	77,17	11,2
8	13,3		Ej start			
9	9,1		Centrumlöpare			
10	17,8		Ej start			
	120,5				**840,01**	**10,5**

Staffan och Samuel spejar ut över upploppet

Sprint-DM

Sprint-DM gick som vanligt i början av maj, i år arrangerat av IFK Enskede. Tyvärr var det ingen särskilt vacker vårkväll, utan det var kyligt och duggregn mest hela tiden.

Tävlingen gick vid Gubbängsskolan på en nyritad karta - Skönstaholm. Större delen av kartan bestod av flerbostadsområden blandat med en del skogsbevuxna bergsknallar.



Tätt mellan kontrollerna på D60-banan

Jag vet inte om det berodde på banläggarna eller kartan, men det blev aldrig någon utmanande sprint-orientering, utan banorna var ganska tråkiga. Det gällde mest att bestämma på vilken sida av ett hus man skulle springa, men tidsskillnaden mellan vägvalen var minimal. Den största svårigheten för mig var att se vilken kontroll jag skulle till, då de låg tätt på kartan.

Det roliga var att det gick ganska bra för TMOK med totalt fyra pallplatser och flera andra bra resultat. TMOK ägde H40-klassen med fyra löpare bland de åtta bästa. Förutom Micke Tjernberg och Ulrik Englund som kom etta och tvåa, så var Björn Nilsson femma och Jerker Åberg åtta. Övriga pallplatser togs av Alexander Käll (tvåa i H12) och undertecknad (trea i D60).

Helen Törnros

Upploppet vid Sprint-DM på Gubbängsfältet

Centrum Team Sprint

En fredagskväll i maj var det dags för 4:e upplagan av Centrum Team Sprint. Årets tävlingsarena var förlagd till borggården på KTH. Det var ganska blåsigt och lite regn i luften på tävlingskvällen och många sökte skydd under valven runt gården.

Jag och Elsa ställde upp i damklassen under det föga fantasifulla namnet *Törnholms skogsros*. Elsa startade med skogssträckan, det verkade ha gått bra för hon var inne som trea, tätt följd av tre andra lag.

Då var det dags för mig att ta mig an den kortare sträckan som jag gissade skulle gå inne på KTH-området. Jag valde därför löparskor till denna sträcka. Det började med två skogskontroller men sen var det mest asfalt. Ett av lagen framför sprang jag om men orkade inte riktigit hänga med två av de efterföljande så vi växlade som fyra ut på Elsas kortsträcka.

Elsa plockade några sekunder på de två lagen närmast framför och vi låg fortfarande fyra. Jag avslutade sen efter skobyte med skogssträckan. Det var inte så många kontroller och ganska långa sträckor så det blev inte så klurigt som man skulle kunna ha gjort det. Jag gjorde ett par små kontrollbommar men vi höll fjärdeplatsen in i mål.

Det var en kul tävling med ett fint men blåsigt TC. Tyvärr fick man inte beträda gräsmattorna på borggården så vi fick hålla oss på kullerstenarna.

Andra deltagande lag från TMOK var lag *Ujju ocj* (Ulrik E och Björn N) som blev 11:a i herrklassen, *Team Speedy* (Anders K och Dan G) 19:e i samma klass. *Team Bagheera* (Johan G och Alexander K) som tyvärr stämplade fel i sin klass. *De grymma* (Ebba A och Ellinor Ö) som kom tvåa i sin klass! Lag *SZW* (Jenny W och Micke T) som slutade sjua i mixklassen och samt Lotta Ö och Helena A som blev åtta i klassen mix90.

Karin Skogholm

Karin mot mål på KTH:s borggård

EM i Dalarna

Efter en fyra timmar lång bilresa med Staffan och Helen Törnros kom vi fram till Jarlstugan i Rättvik. Vi tog två bäddar i tolvbäddsrummet och förberedde oss för att sova. Strax innan vi somnade hörde vi flera andra smyga in.

EM-löpare på väg mot mål i Skattungbyn

EOC-tour dag 1

Lite nervöst på morgonen som det ska vara före en orienteringstävling. Jag och Alexander gick till start tillsammans. Han startade två minuter innan mig så det timade. Jag som inte springer så fort hade inga problem att hitta alla kontroller. Skogen var fin och det gick bra för mig. Det enda man skulle kunna säga är att det inte gick något vidare för Sverige i EM. På kvällen körde vi ungdomar "vinken" (Kurragömma) medan dom vuxna spelade kort.

Adrian och Olov går igenom banan

EOC-tour dag 2

Samma ställe som första dagen. Det var längre till start för dom vuxna. För oss yngre var det samma start och många av kontrollerna var samma som förra dagen. Till lunch testade jag och pappa hamburgarna och jag lyckades få tag på den sista kycklingburgaren. Vi såg inte ens starten på EM-et. Åkte hem istället. När vi kom hem tog vi en promenad och upptäckte att Rättvik är raggarbilarnas stad.

Adrian och Patrik tar för sig av efterrättsbuffén på fredagskvällen

EOC-tour dag 3

Idag är det ett nytt ställe vi ska tävla på. Det var vid hoppbacken Lugnet i Falun. Där fanns en riktig läktare och allt. Både jag och pappa startade tidigt så vi fick gå upp tidigt. Det var lättsprunget vilket inte passar mig. Den svåraste kontrollen var ett kärr och till den var jag snabbast. Denna dag var det sprint för EM-gänget och vi bestämde att vi skulle se det hemma i stugan. Johan Leandersson tog guldet och det var jätte-spännande. På kvällen hjälptes alla åt att städa husen.

EOC-tour dag 4

Sista dagen var också i Falun. Tidigt upp för att städa och packa det sista. Det var regnigt. Man fick gömma sig i sporttältet för att inte bli blöt. (Där fanns iallafall Wifi, så vad ska vi klaga på?) Tävlingen gick inte så bra. Jag missade en kontroll rejält. Bättre gick det för Sverige. Herrarna tog silver och damerna brons i sta-fetten. Kul att se det på plats. Så snart damerna gått i mål satte vi oss i bilen för en lång trött färd hem till Stockholm.

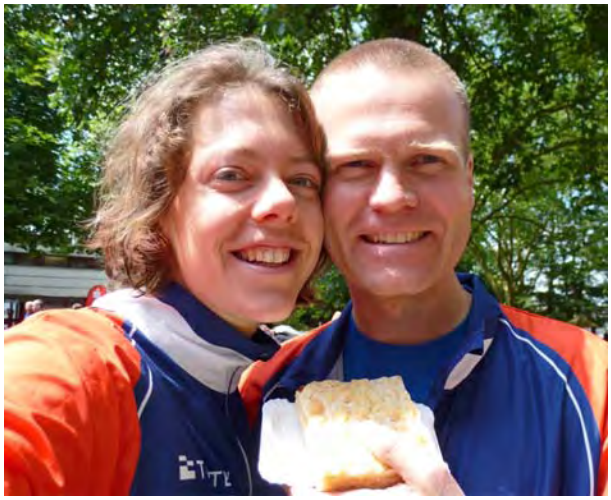
Adrian Wetterlund

Arena vid hoppbackarna i Lugnet, Falun innan EM-tävlingarna startade

En helg med variation

tyskt mästerskap / Bestenkämpfe i sprint i Ruhrområdet

Den 2/6 skulle Tyskland leta fram sina mästare i sprintorientering. Tävlingen är tvådelad – tysk mästerskap i HD18 och 21, ”Bestenkämpfe” (inte mästerskaps-status) i ungdoms- och seniorklasserna. I samtliga klasser finns det kvallopp där hälften tar sig till finalen.



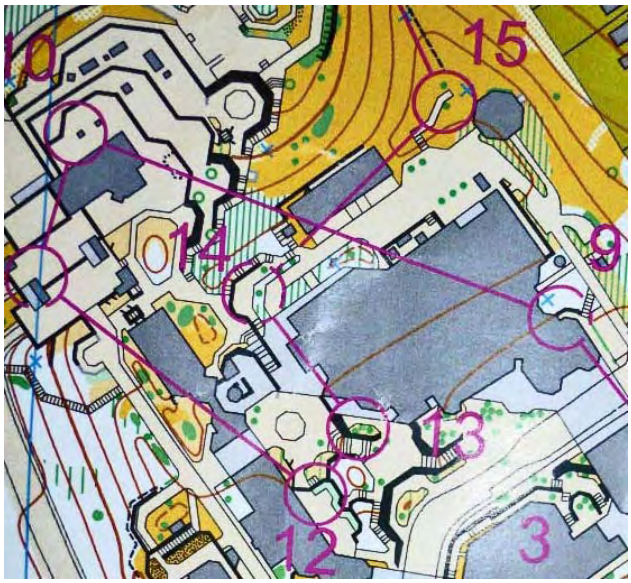
Mikael och Jenny i sina Wiesbadenkläder

Sprinten genomfördes i år på Wuppertals universitetsområde. Ett bra val för ett sprintmästerskap. Tyska sprintbanor brukar vara väldigt krävande. Den här gången var det dock extremt.

För oss var det första tyska mästerskapet/Bestenkämpfe i sprint. Banorna förtjänade verkligen namnet mästerskap. Det var inte lätt att springa snabbt därför att det var så svårt att läsa kartan rätt. Var finns kontrollen? Uppe, nere, på södra eller norra sidan? Hur tar jag mig dit? Nej, där är det en mur, där finns ingen trappa, det där är fel höjdnivå osv.

Första överraskningen mötte oss på väg till start där exakt hälften så många toaletter som på TMOK:s Sprint KM var alldeles tillräckligt.

Mikaels kvalbana började snällt för att leda till de svåra områdena senare. Min bana däremot började svårt direkt och redan vid första kontrollen fick jag konstatera att jag inte fattade någonting. Jag stod precis där kontrollen skulle vara, men det fanns inget. En titt på kontrollbeskrivningen gav svaret och en titt över muren bekräftade: fel höjdnivå. Jag lurades en gång till men sedan gick det något bättre och jag lyckades ta mig till finalen, t o m med ganska bra marginal. Mikael gjorde det mycket bättre – han sprang koncentrerat från början och vann sitt kvalheat.



En del av Jennys kluriga sprintbana

Sedan var det nästan fem timmars rast för att äta lunch, prova några av de goda kakorna (brukar finnas på tyska tävlingar), umgås med gamla bekanta, heja på b-finalisterna och njuta av det fantastiska vädret. Och så dags för A-finalen. Jag visade på riktigt att jag hade glömt huvudet

hemma och lät mig förvirras av alla trappor, murar, staket och nivåskillnader samt allt folk som virrade omkring. Mikael gjorde ett kanonlopp och tog hem segern. Väldigt glädjande var att även de andra tre från vår tyska klubb SZ Wiesbaden lyckades nå bra resultat (bland annat seger i D45 och 4:e plats i H14).

Mikael högst upp på pallen

Efter finalloppet gick allt snett. Hotellrummet var överbokat, vi fick ett nytt men det tog tid. Vi hann inte till vår beställda mat och höll på missa prisutdelningen. Men till slut fick Mikael kliva upp på pallen ☺.

Andra dagens långdistans var präglad av regn vilket väckte lite O-Ringen-känsla. Men även i skogen i orten Wetter bjöds det på krävande banor, den här gången både fysiskt och psykiskt på långa banor med mycket undervegetation, stigning och intressanta vägvalssträckor. Det var knappt 10 grader varmt och regnade väldigt mycket – ”ein Lauf in richtigem Scheiss-Wetter an der Ruhr” skojade arrangörerna. Väldigt imponerande att Mikael lyckades ta sig runt sin bana med odubbade skor – och komma tvåa. Jag tyckte att det var svårt att kliva upp för de branta backarna med dubbskor.

Mikaels två bra lopp gjorde även att han klev upp i ledningen i H40 i tyska rankinglistan. Geggiga, trötta och frysande fick vi skölja av oss med kallt vatten, det fanns ingen dusch. Vilken tur att nästa restaurang var nära och vi kunde avsluta en trevlig orienteringshelg med en riktigt god tysk Schnitzel och en Weissbier!

Jenny Warg

Jenny i ”Scheiss-Wetter”

På ungdomsfronten

Det är roligt att se att flera av våra ungdomar placerar sig bra på tävlingarna.

Ebba – bra även i D12

Kikar vi på UP-ställningen ligger Ebba Adebrant 2:a i D12. Detta är hennes första år i klassen och det klarar hon galant. Alexander Käll ligger 1:a i H12. Alexander har dessutom bara poäng från tre tävlingar av fyra möjliga. Trots detta leder han, mycket bra jobbat.

Det har alltså varit fyra deltävlingar i UP och åtta återstår. Det är poängen från de fem bästa tävlingarna som räknas. Dessutom ligger bla Johan Giberg 9:a i H14, Ellinor Östervall 15:e i D14 och Erik Åberg 16:e i H12. Mycket kan alltså hända och alla har fortfarande en chans att placera sig, även de som inte ännu varit med.

På 10MILA ställde vi upp med ett av de yngsta lagen i tävlingen med en snittålder på 12,4 år. (Maxålder är 16 år) Men även om 10-milas motto var Tufft-Tekniskt-Utmanande hindrade det inte Ellinor Östervall, Alexander Käll, Ebba Adebrant, Moa Hill och Johan Giberg att göra bra och stabila lopp. Alla sträckor plockade dessutom placeringar. De placerade sig på en fin 167:e plats av 288 lag. Nästa år vill vi ställa upp med minst ett lag till.

StOF:s sommarläger blev ett läger att minnas. Inte någon gång tidigare har det varit så regnigt, kallt och blåstigt. Men många glada miner ändå.

Det unga 10MILA-laget – Johan, Alex, Moa, Ellinor och Ebba

Höstens träning startar v 33. Måndag den 13 aug blir det teknikträning vid Möllebadet (Salem). Alla ungdomar är välkomna. Här finns förstås även möjlighet till bad efteråt.

Torsdag den 16 aug blir det orienteringsbana från Harbrostugan. Då är vi med på Motions-OL som arrangeras där. Glöm inte heller att anmäla er till Melkers Minne (stafett) som är den 15 aug. Alla kan vara med.

Höstsäsongen drar även igång med tävlingarna direkt. I tävlingskalendern finns det många tävlingar att välja mellan. Det framgår i inbjudan om det är en UP-tävling. Hör av er till er ungdomsledare om du undrar över något.

Några viktiga datum:
Ungdomsserien
29 aug deltävling 3
30 sep final

Stafetter
15 aug Melkers Minne
9 sep Stafett-DM
29 sep Österåkerskavlen

Läger
Höstens ungdomsläger går helgen 12-14 oktober till Falun. Det har ju blivit en tradition att åka och vara med på Daladubbeln. Det är en tvådagarstävling där man tävlar i tvåmannalag. Det ingår även en utklädnadstävling och disco. Pricka in datumet redan nu.

Glöm inte träna och bada i sommar!
Lotta Östervall

TMOK tia i Ungdomsserien

Under våren har 43 ungdomar från Tumba-Mälarhöjdens OK deltagit på någon av de bägge deltävlingarna i Ungdomsserien.

Första deltävlingen arrangerades av Tullinge SK på Möllebadet och andra deltävlingen arrangerades av IFK Tumba SOK vid Salems skjutbana.

Alexander Käll sopar banan i H12

Bägge tävlingarna badade i sol och några av våra ungdomar fick springa sin första ”riktiga” tävling. Det är mycket att tänka på, kodsiffror, tömma, checka, stämpla ut. Och hur var det nu ”rågång” ser ut på kartan egentligen? Och vad är en ”rågång” överhuvudtaget? Vår sport är rätt komplex inser man som förvirrad ungdomsledare, men ungdomar är snabba i skallen. (Snabbare än ledarna!)

Tittar man i resultatlistan från dessa tävlingar ser man att vi saknar HD16-löpare, tyvärr. Däremot är vi starka i de yngre klasserna, ”Upp till 13-fenomenet”. Framförallt har våra unga tjejer tränat bra och resultaten glimmar av Ungdomsserie-guld.

Vi fick klassegrare i form av Hanna Åberg (D10, 2 segrar), Ebba Adebrant (D12, 1 seger), Moa (D14Kort, 1 seger) och Ellinor Östervall (D14, 1 seger). Alexander Käll vann 2 segrar i H12 och parkerar numera ständigt i toppen i H12! Erik Ahlroth har utvecklats mycket och vann H14Kort en deltävling. Lovande!

Kul är också att våra ”fjolårskalvar” börjar etablera sig i resultatlistorna. Att vi har så många ungdomar mellan 8 och 14 år gör också att det blir ett kul och sammansvetsat gäng, där förhoppningsvis flera tar steget över till att tävla på nationella tävlingar.

Ställningen i Ungdomsserien efter två deltävlingar är att TMOK ligger tia. Förra året kom TMOK på 13:e plats, ser ut att kunna bli ett lyft i år alltså! Nu satsar vi på höstens avslutande deltävlingar!

1	OK Ravinen	4513
2	Tullinge SK	4431
3	Snättringe SK	3126
4	OK Södertörn	2346
5	Sundbybergs IK	2212
6	Järla Orientering	2168
7	Attunda OK	2113
8	Järfälla OK	1888
9	Täby OK	1777
10	Tumba-Mälarhöjden OK	1690
11	IFK Lidingö SOK	1591
12	Haninge SOK	1270
13	Bromma-Vällingby SOK	1044
14	Waxholms OK	1031
15	OK Österåker	978
16	Skarpnäcks OL	958
17	Gustavsbergs OK	842
18	Skogsluffarnas OK	641
19	IFK Enskede	559
20	OK Älvsjö-Örby	438
21	Söders SOL	420
22	Hellas Orientering	285
23	Väsby OK	195
24	Solna OK	0

Patrik Adebrant
Ungdomsledare

Lagbild tagen före start vid deltävling två, Salems Skjutbana

MIK:s ungdomsverksamhet våren 2012

Vi har haft en härlig vår med mycket orientering och annat skoj. Det är visserligen inte slut än, sista träningen är måndag den 11/6.

Det har varit knappt 20 barn och ungdomar från 7-13 år som tränat på lite olika ställen i närområdet. Vi har i höst provat att vara på andra kartor än Sätraskogen, i större utsträckning, vilket varit bra.

Roligt med så många nya som kommit och provat på, det har i vår kommit nästan 10 nya barn. Det är viktigt då en del äldre har slutat eller valt att träna på annat sätt.

Vi har haft fler träningar tillsammans med Tumba, vilket har varit roligt och stimulerande för alla.

Några av de nya har provat på att tävla, dels på ungdomsserien och dels på vårt eget sprint KM. Till hösten hoppas vi att fler vill ta steget och börja åka på tävlingar, framför allt på Daladubbeln i början av oktober, då vi kommer att satsa särskilt på att få med många 9-10 åringar.

Bland tränarna vill jag rikta ett särskilt tack till Helen Törnros som satt ut kontroller under våren, din hjälp är ovärderlig.

Jag vill också tacka Frida för att hon deltagit och engagerat sig, trots sista året på gymnasiet och passa på att önska henne lycka till på andra sidan jorden.

Vi ses igen efter sommaren. Första träningen är vid Gröna Stugan den 20/8 kl 18.00

MIK:s ungdomskommitté genom Jerker Åberg

Jerker delar ut priser vid TMOK-dagen.

StOF:s Sommarläger 1-3 juni 2012
En nybörjarreflektion

Vi var på väg till en av årets höjdpunkter – StOF:s sommarläger - med två laddade killar (Viktor och Martin R) i baksätet. Man hinner lära sig mycket om orientering på en träningskväll på torsdagar men tänk vad vi skulle få lära oss på ett läger över en hel helg. På lägret skulle träning dessutom varvas med tävlingar och roliga äventyr!!

Väderutsikterna var inte goda men morgontidningarna förutspådde uppehåll under fredagen och regnskurar med chans till sol på lördagen i stockholmsområdet. Inte så tokigt.

Sommarlägret var vid Alby friluftsgård i Tyresö på en stor gräsmatta nära badet. Vi kom dit i god tid och slog upp våra tält. Snart började andra deltagare från TMOK välla in och vi hjälptes åt att resa alla tält. Många skulle bo i ett militärtält med en kamin i mitten vilket såg mysigt ut.

Mysigt i militärtältet

Första aktiviteten var en Sprinttävling 1,8 km bort från lägret. I smådugg gick vi till start som inte alls visade sig vara i en skog utan mitt i ett radhusområde. En annorlunda och kul tävling där kartteckenen inte riktigt såg ut som vanligt. Här gällde det att hålla koll på vilken lekpark det var man hade sprungit förbi. Tillbaks på lägret tilltog regnet men det var ändå spännande att följa resultatlistorna när de ständigt uppdaterades och att vara med på den efterföljande prisutdelningen. Speciellt kul var att Alexander vann H12 klassen Grattis!

Varmt och skönt i sovsäckarna

Till slut hade vi fått nog av blötträning och våra fötter i de våta gymnastikskorna kändes knappt längre. Väl inne i sovsäcken i tältet var det dock varmt och skönt och vi somnade snabbt.

På lördag morgon vaknade vi av att hela tältet skakade av vinden och regnet smattrade mot tältduken. Hade vi satt i tältpinnarna ordentligt? På med regnkläder och bort mot frukost som serverades vid ståbord med tak.

Nu väntade teknikträning. De som skulle springa lätta banor startade vid tältlägret medan de som skulle springa lite svårare fick gå ca två km till start. Vi imponerades av de som satte på sig sina kalla blöta gympaskor igen. Själva behöll vi stövlarna på, det var ju bara träning och inte

tävling. På träning fanns flera olika banor att välja på i U1- och U2-klass. Humöret var kanske inte på topp i kylan/stormen/regnet (tydligen var det kallare just denna dag än på julafton 2011). Vi klarade dock av några banor var och övade på att ha en väldigt lång skugga när vi orienterade vilket var roligt.

Diverse skor ute i regnet

Efter träningen fanns det möjlighet att leka men de flesta barn ville nog gå och basta eller krypa ner i sovsäcken för att värma sig. Efter en lunch med pasta och skinksås bestämde vi oss för att ge upp lägret för denna gång. Vi hade fått nog av blötträning och som nybörjare kändes det skönt att läsa senare att resten av TMOK-gänget hade gjort samma sak.

Det vi missade var en äventyrsstafett på lördags eftermiddagen och en lägerstafett på söndagen. Vi får hoppas på riktigt sommarväder nästa år så vi får vara med.

Elias var glad trots vädret

På Snättringe SK:s hemsida kunde man läsa att de hade prickat in den kallaste junidagen på 84 år för årets StOF-läger. Inte en regnfri sekund på hela lördagen och vindbyar som flyttade tält.

Trots det genomförde de alla aktiviteter enligt plan:

- 40 % av lagen i Äventyrsstafetten kom tlll start.
- 5 % av anmälda sov natten till söndag på lägerplatsen.
- 50 % av lagen i lägerstafetten kom till start.

Catrin Sandelin
Johan Rönnmark

TMOK:s vindskydd i ovädret

MELKERS MINNE

Sommarens roligaste stafett
Upprepa förra årets succé!

Onsdagen den 15 Augusti kl 18
Södertälje

3-5 mannalag för alla ungdomsklasser (inkl inskolning)

Anmälan till jerker.aberg@telia.com senast den 1/8.

Nybörjarkurs i orientering Mälarhöjden

Tumba-Mälarhöjden OK

Måndag 20 augusti kl 18-19.30 startar höstens orienteringsträningar i Mälarhöjden, med både nybörjar- och fortsättningskurs för barn mellan 8 och 14 år. Den första gången håller vi till vid Gröna stugan i Skärholmen, sedan flyttar vi runt på olika platser i närområdet. Träningarna fortsätter på måndagskvällar hela hösten.

Parallellt med ungdomsträningen får även föräldrar och andra vuxna som själva vill lära sig orientering en chans att prova på detta.

Vi ser gärna att föräldrarna är med på den första träningen. Mer uppdaterad information hittar ni på www.tmok.nu.

Vi kommer också att vara med på några tävlingar och ett roligt läger. Mer om detta berättar vi såklart när vi ses!

Ungdomsledarna i Mälarhöjden

Jerker Åberg	0703-638745
Håkan Elderstig	0722-549319

Inbjudan till
Prova-på-vecka hos IFK Tumba

Under en vecka i sommar kan du som är mellan 6 och 9 år vara med och prova på olika idrotter och ha en massa kul genom våra olika föreningars ledare. Under veckan kommer du att få prova på handboll, fotboll, ishockey och orientering.

Alla aktiviteter sker vid Idrotts-huset/Ishuset i Tumba och pågår mån 6 aug - fre 10 aug kl 8-16. Lunch och mellanmål ingår.

Söndag den 5 augusti klockan 14.00 träffas vi för information och för att träffa ledarna.

Lämplig ålder är 6-9 år och du får gärna vara nybörjare, inga förkun-skaper krävs. Viss utrustning kan lånas men kläder och skor för inne- och uteaktiviteter samt vattenflaska skall tas med.

Anmälan sker genom att skicka mail till kansliet@tumbahockey.se där deltagarens namn samt person-nummer anges samt målsmans namn och telefonnummer.

Avgift för hela veckan är 700:- och betalas i samband med anmälan till bankgiro 271-5167, ange deltaga-rens namn och personnummer som referens.

Välkomna till en rolig idrottsvecka önskar IFK Tumba!

Inbjudan till Klingans skubb!
söndag 12 augusti

Klingans återkommer i sommar!
Ta chansen att ställa upp i denna anrika tävling!

Vad är Klingans skubb?
Tävlingen är en gammal MIK-tävling som uppkom som ett sätt att hålla kvar minnet av det gamla sättet att orientera – när de moderna kartorna gjorde sitt intåg.

P-O i Klinganmundering 2011

Tävlingen återuppstod förra året efter att ha legat vilande alltför länge och det är nu dags att återigen dra igång denna underbara tävling. Vill du veta mer så leta gärna upp någon gammal MIK:are. Tro mig, det finns historier!

Den enkla beskrivningen är att det är en orienteringstävling där det som vanligt gäller att ta kontrollerna i rätt ordning på så kort tid som möjligt. Inga konstigheter?

Men… Klingans är sååå mycket mer!

Kartan. Så gammal som möjligt. Gärna svartvit hundratusendel och lite uppoppad bebyggelse som själv-klart inte finns med, eftersom kartan är så gammal.

Banan. Lagd som på den gamla goda tiden med kontrollpunkter som ”sjön västra hörnet”, ”T i Tvetaberg”, ”berget uppe på” osv. Det kommer finnas banor i längd/svårighetsgrad för att passa de flesta.

Klädsel. Av tradition bör man bära relativt tidstypisk klädsel (30-40 tal?) Av hävd brukar en del Klingans-veteraner ställa upp i kostym/ frack/klänning.

Platsen för tävlingen är hemlig och på tävlingsdagen kommer de som är anmälda att samlas på en utvald plats för att i gemensam trupp bege sig till tävlingen (oftast inom en 5-mils radie från samlingsplatsen).

Mer information kommer att finnas på hemsidan när det närmar sig och även på mail till de som har anmält sig. Anmälan görs under klubb-aktiviteter på Eventor.

Frågor ställs till daniel@toren.se eller till någon gammal MIK-räv som verkar ha koll.

Daniel Torén

Sommarserien 2012

Gemensam sommarträning på tisdagskvällar arrangerad av söderklubbar. Ingen föranmälan behövs.

Starttid: 16:00-19:00
Banor: 7-9 km svart, 4,5-5,5 km svart, 3-4 km blå, 2,5-3 km gul samt oftast 2 km mycket lätt.
Startavgift: 10 kr, kostnad för karta och ev omklädnad tillkommer. Kartor finns att köpa. I praktiken är oftast startavgiften 50 kr, vilket inkluderar karta med tryckt bana.

Ta med SportIdentpinne om du har. Tiden tas numera med SportIdent.

Kontrollera alltid tid, plats och annan information på Sommarseriens hemsida, http://www.luffarligan.se/, där du också kan se resultaten i efterhand.

19 jun	Ågesta friluftsgård, Huddinge	IFK Enskede
26 jun	Sätrastrandsbadet, Sätra	Mälarhöjdens IK
2-4 jul	hänvisar till Ravinen 3-kvällars	
10 jul	Visättra Ishall, Flemingsberg	L Stenberg m fl
17 jul	Tornbergamasten, Ådran	SoIK Hellas
24 juli	ingen plats angiven ännu	Skarpnäcks OL
31 juli	Björkvik, Ingarö	Gustavsbergs OK
7 aug	ingen plats angiven ännu	Skogsluffarnas OK

MIK:s sommarserie vid Flottsbro 2011

Prispallen 2012

2:a plats

Nyköpingsorienteringen 24/3
Olof Rudin H75

Kjula Påsk-OL 6/4
Elsa Käll U1
Karin Zackrisson ÖM 3

Järla medeldistans 7/4
Ebba Adebrant D12

Skärgårdsdubblen lång 14/4
Ronja Hill D21 Kort
Pär Ånmark ÖM 7

Skärgårdsdubblen medel 15/4
Lovisa Käll D18
Ulrik Englund H40

Weinberg-OL Tyskland 15/4
Mikael Tjernberg H19
Jennifer Warg D19

Haningeträffen lång 21/4
Ebba Adebrant D12
Helen Törnros D60
Joakim Törnros ÖM 9
Mats Nord ÖM 10

Haningeträffen medel 22/4
Ebba Adebrant D12
Ulrik Englund H40

Roslagshelg medel 30/4
Björn Nilsson H40

Roslagshelg medel 1/5
Björn Nilsson H40

Klemmingekampen lång 1/5
Dan Giberg H45

Sprint-DM 9/5
Ulrik Englund H40
Alexander Käll H12

Centrum Team Sprint 11/5
De grymma (Ebba A, Ellinor Ö) D24

Fellingsbro medel 12/6
Moa Hill D14 Kort

DM Sprint Södermanland 15/5
Ulrik Englund H40

Bundesranglistenlauf Tyskland 3/6
Mikael Tjernberg H40

1:a plats

Solna OK Aprilskämtet medel 1/4
Dan Giberg H45
Mikael Tjernberg H40

Vårdubbeln på Söderåsen 6/4
Elsa Törnros D21

Tiomilarepet 11/4
Ebba Adebrant ÖM 3

Skärgårdsdubblen lång 14/4
Moa Hill D14 Kort
Olof Rudin H75

Skärgårdsdubblen medel 15/4
Karin Skogholm D21

Haningeträffen lång 21/4
Alexander Käll H12

Haningeträffen medel 22/4
Olof Rudin H75

Kringelträffen medel 28/4
Moa Hill D14 Kort

Husadubbeln medel 29/4
Moa Hill D14 Kort

Roslagshelg medel 30/4
Ulrik Englund H40

Klemmingekampen lång 1/5
Olof Rudin H75

Sprint-DM 9/5
Mikael Tjernberg H40

StOF sommarläger sprint 1/6
Alexander Käll H12

Tyskt Sprintmästerskap 2/6
Mikael Tjernberg H35A

3:e plats

Nyköpingsorienteringen 24/3
Dan Giberg H45

Måsenstafetten 25/3
TMOK Inskolning
(Elias Adebrant, Elsa Käll, Kerstin Åberg)

Solna OK Aprilskämtet medel 1/4
Alexander Käll H12
Elsa Käll U1

Vårdubbeln på Söderåsen 6/4
Joakim Törnros H21

Kjula Påsk-OL 6/4
Dan Giberg H45
Mikael Tjernberg H40

Stockenfejden 7/4
Karin Zackrisson ÖM 3
Olof Rudin H75

Tiomilarepet 11/4
TMOK 1 D21 Lång
(Elsa Törnros, Karin Skogholm)

Skärgårdsdubblen medel 15/4
Ebba Adebrant D12
Ellinor Östervall D14

Haningeträffen lång 21/4
Mikael Tjernberg H40

Haningeträffen medel 22/4
Alexander Käll H12
Carina Johansson D45
Helen Törnros D60

Husadubbeln lång 28/4
Joakim Törnros H21

Husadubbeln medel 29/4
Olof Rudin H75

Klemmingekampen lång 1/5
Jennifer Warg D21

Sprint-DM 9/5
Helen Törnros D60
Dan Giberg H45

DM Sprint Södermanland 15/5
Björn Nilsson H40

Totalt hittills under 2012 (hela 2011)

27 (60) 2:a platser	17 (76) segrar	25 (68) 3:e platser

ANSLAGSTAVLAN

Födelsedagar – Grattis!

75 år
Monia Tiderman
22 augusti

60 år
Staffan Törnros
12 juli

50 år
Mikael Hill
3 juli

70 år
Gunilla Häggstrand
21 augusti

Adressändringar

Alice och Clas Skogholm
Margaretha Krooks gata 6
lgh 1501
126 54 Hägersten

Nygifta - grattis

Karin Skogholm och Jakob Larsen
gifte sig den 2 juni.
Båda heter numera Skogholm

Hjälp med tillsyn av Harbrostugan

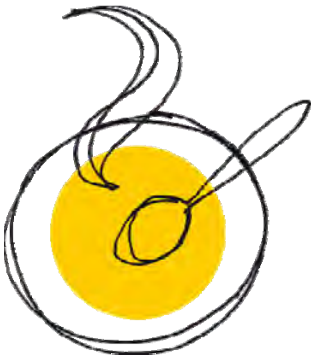
Arbetet består av att kontrollera samtliga byggnader, så det inte har varit något inbrott, samt vid behov klippa gräsmattorna runt Harbrostugan. Gräsklipparen och bensin finns i verkstaden. Larmet är samma som i F1. Kolla att den röda dioden är släckt innan du går in i verkstaden!

11/6-17/6	Olle Laurell	532 552 74
18/6-24/6	Patrik Adebrant	447 61 61
25/6-1/7	Tor Lindström	532 532 17
2/7-8/7	Paul Strid	530 318 39
9/7-15/7	Thomas Eriksson	530 395 34
16/7-22/7	Lennart Hyllengren	532 532 08
23/7-29/7	Alve Wandin	531 733 41
30/7-5/8	Börje Karlsson	530 319 09
6/8-12/8	Tomas Holmberg	530 304 73
13/8-19/8	Pär Ånmark	530 345 86
20/8-26/8	Tore Johansson	530 363 22
27/8-2/9	Roland Gustafsson	530 318 42

Du kan byta med någon annan på listan, om förslaget inte passar.

Om det har hänt något med stugan så ring:
Roland Gustafsson, HAK 070 – 556 62 48
Tore Johansson, HAK 070 – 600 13 75

Gräsmattorna måste klippas under sommaren



VÄRDPAR
för soppkvällar i Harbro
torsdagar hösten 2012

Datum	Namn	Telefon	Städning
16/8	Hans-Göran & Maj-Lis Melander	530 369 37	hall + kök
23/8	Conny & Jette Axelsson	530 362 16	herrarnas omkl
30/8	Karin Skogholm & Jakob Larsen	778 82 56	damernas omkl
6/9	Ann-Louise & Christer Bjernevik	530 398 18	stora rummet
13/9	Tage Tammert & Lena Rindevall	530 378 91	hall + kök
20/9	Johan & Terese Eklöv	530 334 53	herrarnas omkl
27/9	Eva & Emma Englid	532 506 52	damernas omkl
4/10	Tor & Hedvig Lindström	532 532 17	stora rummet
11/10	Anna-Lena & Lennart Hyllengren	532 532 08	hall + kök
18/10	Lasse & Anita Stigberg	530 344 95	herrarnas omkl
25/10	Fam Nygren och Fam Lindsten	650 40 10 778 19 50	damernas omkl

Ny städorganisation för värdparen

Vi ska nu prova en ny städorganisation för värdparen på torsdagarna i Harbro. Alla värdpar gör följande grundstädning varje torsdag:
1) Diskar och torkar disk
2) Torkar bord
3) Sopar golv efter behov i stora salen, hallen, kök, omklädningsrum
4) Städar toaletter, byter soppåsar samt fyller på nytt papper i hållare.

Sedan finns ett extra uppdrag för varje torsdag som ska utföras. Detta uppdrag anges på värdparslistan. Utrymmena som anges ska städas grundligare. Det innebär att våttorka golvet där, torka stolar, lister, dörrar osv.

Vi hoppas att detta kan fungera bra. Vi får köra ett år och sedan utvärdera.

Harbrokommittén/Roland Gustavsson
tfn 08-530 318 42, mob. 070-5566248

Lars KLU RIGA

Förra numrets lösenord var Glenfarclas vilket Joakim Törnros lyckades klura ut, han får en SBG-grej nästa gång vi ses som belöning.

Bu eller bä vem vet men svenskt är det i alla fall.

1	2	3	4		5	6		7	8	9	10

Skicka in whiskynamnet digitalt eller fysiskt till Lars Soldagg
SMS: 070-7926101, E-post: l_strid@yahoo.com

Dessa är riktiga baby-magneter		Lagrar media / Är 10-mila vinsten en		Tumba Tjej / Bör husdjur vara		Dunder-najs		Troja	på torra land ibland / Bränd lera		Fröväxt 6
Hjälper oss upp		3					7				
Död rensare							1	Killen / Namibia			
					Minna K märke / Kikar						10
Är affärs-mannen som säljer ut billigt				2					9	Väv-teknik	
Hjälper strandad båt							ÅR	Ej lugn			
Sko-märke / Bulgarisk Stad			4		Riktning	8		Baja-maja		5	
					UK Nej			Enterprise risk manage-ment			

TUMBA
SKIDOR & ORIENTERING

IFK Tumba Skid & Orienteringsklubb OK

Styrelsen		
Ordförande	Lars Stigberg	530 344 95
Vice ordförande	Thomas Eriksson	530 395 34
Kassör	Lennart Hyllengren	532 532 08
Sekreterare	Kurt Lilja	070 929 58 75
Ledamot	Lotta Östervall	532 530 69
Suppleant	Matilda Lagerholm	530 304 73
Suppleant	Roland Gustavsson	530 318 42
Hedersordförande	Håkan Allinger	530 319 68
Revisorer	Patrik Adebrant	447 61 61
	Christer Bjernevik	530 39 818
(suppleant)	Sören Lindström	532 559 96
Valberedning	Johan Eklöv	530 334 53
	Tor Lindström	532 532 17
	Pär Ånmark	530 345 86
Adm & Ekonomi (AEK)		
Ansvarig	Lennart Hyllengren	532 532 08
	Lars Stigberg	530 344 95
	Pär Ånmark	530 345 86
Harbrokommittén		
Ansvarig	Roland Gustavsson	530 318 42
	Tore Johansson	530 363 22
	Ove Käll	532 525 36
	Paul Strid	530 318 39
Rekrytering och utbildning (RUK)		
Ansvarig	Helena Adebrant	447 61 61
	Lotta Östervall	532 530 69
Harbrofajten	Lennart Hyllengren	532 532 08
Naturpasset	Olle Laurell	532 552 74
Skidor och skidorientering		
	Thomas Eriksson	530 395 34
Tävlingar/kartor (TAKK)		
Ansvarig	Lars Stigberg	530 344 95
	Anders Käll	646 04 33
	Tor Lindström	532 532 17
	Jörgen Persson	532 503 10
	Anders Winell	530 280 12
	Pär Ånmark	530 345 86
Botkyrka Salem Kartkommittén (BSKK)		
Ordförande + SÖKA	Anders Winell	530 280 12
	Per Ericsson	520 391 39
	Thomas Eriksson	520 395 34
	Roland Gustavsson	530 318 42
	Mats Käll	778 87 58
25mannaföreningen		
	Pär Ånmark	530 345 86
Hacksjöbanans föreningsråd		
	Tor Lindström	532 532 17
	Johan Eklöv	530 334 53
Skallgång	Tor Lindström	532 532 17

http://www.ifktumbasok.se/

Meddela triangeltajm@hotmail.com om du ser några felaktigheter på den här sidan.

Adress	IFK Tumba SOK Skyttbrinksvägen 2 147 39 Tumba	
Telefon	Harbrostugan	530 366 70
Hemsida	http://www.ifktumbasok.se	
Org.nr	IFK Tumba SOK	812800-9639
Plusgironummer	IFK Tumba SOK	33 78 40-3
Bankgironummer	IFK Tumba SOK	5848 – 1201
Medlemsavgifter	Enskild	300kr
	Familj, samma adress	700kr
Tävlingsavgifter	21 till och med 64	450kr
	65år och äldre	200kr
Adressändringar	Roland Gustavsson 8666gustafsson@telia.com	530 318 42

Mälarhöjdens IK, Orientering

Styrelsen		
Ordf	Daniel Torén	070 461 85 98
V ordf	Joakim Jörgensen	97 92 79
Kassör	Staffan Törnros	646 16 32
Sekreterare	Bo Skoog	530 398 04
Valberedning	Per Forsgren	99 37 15
	Helen Törnros	646 16 32
Ungdomskommittén		
Ansvarig	Jerker Åberg	0703 638 745
	Frida Simensen	19 71 43
	Håkan Elderstig	073 529 45 49
	Staffan Törnros	646 16 32
Idrottslyftet	Åke Samuelsson	530 39156
Kartansvarig	Per Forsgren	99 37 15
25mannaföreningen		
	Staffan Törnros	646 16 32
Adress	Mälarhöjdens IK Orienteringssektion Puckgränd 19 129 49 Hägersten	
Hemsida	http://hem.passagen.se/mikol/	
Plusgiro		
Mälarhöjdens IK orienteringssektion		50 22 33-0
Medlemsavgifter	Ungdom, upp till 20	150 kr
	Vuxen, 21 och äldre	300 kr
	Familj, samma adress	600 kr
	StOF-nytt	90 kr
Tävlingsavgifter	21 till och med 64 år	450 kr
	65år och äldre	200 kr
Adressändringar	Staffan Törnros staffan.tornros@telia.com	646 16 32

Mjuk pepparkaka

2 ägg
3 dl socker
1 dl smält smör
4 dl vetemjöl
3 tsk bakpulver
2 tsk stötta kardemummor
2 tsk malen ingefära
1 tsk malda nejlikor
1 dl vispgrädde

- Vispa ihop ägg och socker. Tillsätt det smälta smöret.
- Blanda vetemjöl med bakpulver, kardemumma, ingefära och nejlikor och rör ned denna blandning omväxlande med vispgrädden.
- Grädda i väl smord och bröad form i 200-225°C i 40 minuter.
- Stjälp upp och låt kallna under formen.

- Obs! öppna ej ugnsluckan under gräddningen.